



بهداشت دهان و دندان با اولین دندان فرزند شما شروع می شود

Department of
Health Care Services



اگر در پیدا کردن دندانپزشکی که قبول می کند به کمک نیاز Denti-Cal دارید، با خدمات مشتریان ذینفع Denti-Cal به شماره

1-800-322-6384

تماس بگیرید

اگر در کانتی لس آنجلس یا ساکرامنتو زندگی می کنید و با برنامه دندانپزشکی خود مشکلاتی دارید، لطفاً با اداره مراقبت درمانی هماهنگ به شماره

1-888-466-2219

تماس بگیرید

اگر در کانتی لس آنجلس یا ساکرامنتو زندگی می کنید و نمی دانید که در کدام برنامه دندانپزشکی عضویت دارید یا می خواهید برنامه های دندانپزشکی را تغییر دهید، لطفاً با گزینه های مراقبت درمانی به شماره

1-800-430-4263

تماس بگیرید

به چه دلیل نزد دندانپزشک بروید؟

- هر کودکی مستحق شروع سالمی در زندگی می باشد!
- بهداشت دهان و دندان بخش مهی از بهداشت عمومی است!
- مشکلات دندانپزشکی ممکن است در اوایل زندگی شروع شوند - به محض اینکه دندان اول بیرون می آید. پیشگیری از بیماری دهان و دندان بسیار ساده تر از مداوای آن است!
- 1 کودک از بین 4 کودک دبستانی مبتلا به فرسودگی دندان است!



نام دندانپزشک من:

شماره تلفن دندانپزشک من:

نشانی دندانپزشک من:

والدین چطور می توانند کمک کنند؟

در هر سن

شما چطور می توانید کمک کنید؟

شما می توانید به پیشگیری از کرم خورده‌گی کمک کنید.
از پیشک خود در ویزیت‌های معاینه عمومی تدرستی
کودک درخواست کنید که برای جلا دادن دندان‌های
فرزندتان از فلورید استفاده کند. از مسوک‌های جدا
استفاده کنید. از سؤال کردن هراس نداشته باشید.
پیشک و دندانپزشک شما برای کمک به شما آمادگی دارند.

نکات مفید دیگر

تنقلات سالمتری را انتخاب کنید. ازدادن تنقلات ترش
(حاوی اسید زیاد که لعاب دندان را از بین می‌برد)،
چسبنده‌یا جویدنی (شکر را برای مدت‌های طولانی
مستقیماً روی دندان‌ها قرار می‌دهد) به فرزندتان
پرهیز کنید.

جلوی عادات بد را بگیرید. مکیدن انگشت شست و
پستانک بعد از سن دو سال ممکن است دندان‌های
به هم چسبیده، کج و مشکلات جویدن ایجاد کند.

به کودک خردسال کمک کنید تا در هنگام شب
مسوک بزند. این مهم ترین هنگام مسوک زدن است
چون خطر بیشتری برای کرم خورده‌گی و جرم دندان
وجود دارد.

بهترین روش آموزش کودک در مورد اهمیت مراقبت
از دهان و دندان پیروی از سرمشق خوب شماست.
روزی یکبار نخ دندان بکشید.

سن 0 تا 1 سال

شما چطور می توانید کمک کنید؟

اگر به کودک خود در هنگام خواب یک بطری می‌دهید،
در بطری به جای شیر، شیرخشک، آب میوه یا نوشیدنی
های شیرین فقط آب بپزید. با احتیاط لته‌های کودک خود
را تا هنگامیکه اولین دندان بیرون نیامده با حوله کوچک پاک
کنید - سپس از مسوک نرم استفاده کنید.



سن 0 تا 1 سال

چه وقت؟

شما باید به محض اینکه اولین دندان
فرزندتان بیرون آمد یا در اولین سال تولد وی
هر کدام را که زودتر باشد برای اولین ویزیت دندانپزشک
فرزندتان وقت بگیرید. برای پیدا کردن یک دندانپزشک
در برنامه درمانی خود به پشت این بروشور مراجعه کنید.

چرا؟

کرم خورده‌گی ممکن است به محض بیرون آمدن اولین
دندان شروع شود، بنابراین اهمیت دارد که هر چه زودتر
برای اولین ویزیت دندانپزشکی فرزندتان وقت بگیرید. در
اولین ویزیت در مورد مسوک زدن دندان‌های فرزندتان
سؤال کنید و در مورد فلورید و نحوه پیشگیری از کرم
خورده‌گی با پیشک خود صحبت کنید.

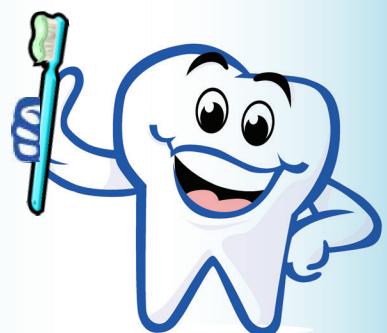
سن 2 + سال

چه وقت؟

هر شش ماه یا به توصیه دندانپزشک فرزند شما.

چرا؟

50 درصد کودکان تا هنگام رفتگی به کودکستان به مشکلات
دندانپزشکی مبتلا هستند. ویزیت‌های مرتباً دندانپزشکی
می‌تواند علائم زودهنگام کرم خورده‌گی را
شناسایی کرده و از ایجاد کرم خورده‌گی های جدید جلوگیری کند.



سن 3 تا 4 سال

شما چطور می توانید کمک کنید؟

هر روز صبح و قبل از رفتگی به بستر به مسوک زدن دندان
های فرزندتان با مقدار کمی خمیر دندان فلورید ادامه
دهید. کودکان به سن زیر 7 تا 8 سال بدون کمک شما اینکار
را به خوبی انجام نمی‌دهند ولی بعد از اینکه کارتان را تمام
کردید به آنها اجازه بدهید تا تمرین کنند. مصرف نوشیدنی
های پیشکر (نوشابه، شیر مزه دار و نوشیدنی میوه ای)
و غذاهای پیشکر را هر روز محدود کنید.